

4/2009 | 16. Juni

Prävention von Fettstoffwechselstörungen und Folgekrankheiten

Ernährung und Lebensstilfaktoren beeinflussen die Blutfettwerte

■ Kurzversion:

(dge) Eine starke Gewichtszunahme vermeiden und die richtige Lebensmittelauswahl treffen – so können Menschen ihr Risiko für erhöhte Blutfettwerte und daraus resultierende Krankheiten senken. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) anlässlich des „Tag des Cholesterins“ am 19. Juni 2009 hin.

Die wissenschaftlich fundierten Empfehlungen der DGE zur Prävention von Fettstoffwechselstörungen und Folgekrankheiten lauten: Es reicht nicht, nur den Verzehr von rotem Fleisch, fetten Wurstwaren, fettem Käse und Eiern zu reduzieren. Ein Zuviel an Fett, insbesondere an gesättigten Fettsäuren und trans-Fettsäuren, kann das Risiko für Fettstoffwechselstörungen erhöhen. Deshalb bei tierischen Lebensmitteln fettarme Varianten bevorzugen – mit Ausnahme von Fisch. Fetter Fisch sowie pflanzliche Öle, wie Raps- und Walnussöl, sind reich an n-3 Fettsäuren und haben einen günstigen Einfluss auf die Zusammensetzung der Blutfette. Pflanzliche Lebensmittel sind von Natur aus fettarm, cholesterolfrei und in der Fettsäurezusammensetzung günstiger als tierische Lebensmittel. Deshalb rät die DGE täglich 5 Portionen Gemüse und Obst zu essen und häufiger zu Vollkornprodukten und Kartoffeln zu greifen. Zurückhaltung bei Alkohol und zuckerhaltigen Getränken sowie viel körperliche Aktivität wirken sich ebenfalls positiv auf Körpergewicht und Blutfettwerte aus.

1 501 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Zu hohe Cholesterol- und Triglyceridkonzentrationen¹ im Blut zählen neben Rauchen, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Adipositas mit zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Wie die evidenz-

¹ Die Blutfettwerte sind bei gesunden, familiar nicht vorbelasteten Menschen als „normal“ einzu-
stufen, wenn die Konzentration von Gesamtcholesterol < 200 mg/dl, LDL (low density lipoprotein)-
Cholesterol < 160 mg/dl sowie HDL (high density lipoprotein)-Cholesterol mindestens 40 mg/dl
(Männer) bzw. 45 mg/dl (Frauen) und die Triglyceride < 200 mg/dl liegen.

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

basierte Leitlinie „Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ der DGE zeigt, kann das Erkrankungsrisiko durch die Menge des konsumierten Fettes und die Art der Fettsäuren beeinflusst werden: Insgesamt weniger Fett (ca. 30 % der Energie) und mehr ungesättigte Fettsäuren, v. a. (langkettige) n-3 Fettsäuren auf Kosten von gesättigten und trans-Fettsäuren – zu verzehren, kann nach derzeitigem Kenntnisstand das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Herzkrankheiten senken.

Für die Cholesterolkonzentration im Blut ist weniger das Nahrungscholesterol entscheidend, sondern auch hier spielt die verzehrte Menge an Gesamtfett, und insbesondere an gesättigten Fettsäuren, eine wichtige Rolle. Dennoch hat das Cholesterol in der Nahrung bei einem Teil der Menschen – so genannte Responder – genetisch bedingt einen deutlichen Einfluss. Die DGE weist daher darauf hin, die Cholesterolzufuhr auf etwa 300 mg pro Tag zu begrenzen. Dieser Richtwert wird durch Interventionsstudien bestätigt, in denen eine gesenkte Zufuhr von Cholesterol das Risiko für Herzkrankheiten reduzierte. Nach den aktuellen Daten der Nationalen Verzehrsstudie II des Max Rubner-Instituts liegt die durchschnittliche Cholesterolzufuhr in Deutschland bei Männern bei 352 mg pro Tag und bei Frauen bei 254 mg pro Tag. Das Nahrungscholesterol stammt im Wesentlichen aus Fleisch, Wurstwaren und Eiern sowie aus Fetten, Milch und Milchprodukten, Backwaren und Süßwaren.

Ausführliche, wissenschaftlich gesicherte Informationen zur Prävention von Fettstoffwechselstörungen und anderen ernährungsmitbedingten Krankheiten durch einen quantitativ und qualitativ angemessenen Fettverzehr liefert oben genannte evidenzbasierte Leitlinie im Internet unter www.dge.de/leitlinie. Die praxisorientierten Kurzfassung „Leitlinie Fett kompakt“ ist als Broschüre unter der Artikel-Nr. 130060 beim DGE-MedienService (Tel. 0228 9092626, Fax 0228 9092610, E-Mail: info@dge-medien-service.de, Internet: www.dge-medien-service.de) erhältlich.

Mit dem siebten „Tag des Cholesterins“ will die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. auf die Risiken durch erhöhte Cholesterolverwerte aufmerksam machen: „Jeder Bürger sollte seine Blutfettwerte kennen. Nur wer sein persönliches Risiko kennt, kann rechtzeitig handeln.“ Aufklärung, regelmäßige Gesundheits-Checks, eine gesundheitsförderliche Lebensweise sowie eine frühzeitige Behandlung von Fettstoffwechselstörungen tragen dazu bei, einem Herzinfarkt wirksam vorzubeugen.

4 312 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de